

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ СОШ №1  
 Дятлева М.В.  
 "01" сентября 2024 г.



Примерное двухдневное меню - Неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 5-11 классов (11-18 лет)  
 общеобразовательной школы № 1 г. город Богданович

№ сбр/год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
															1-ая неделя
<b>1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
/13	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1	
384/13	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	9.13	13.66	31.56	255.00	0.09	0.10	0.73	0.65	186.25	302.25	41.00	1.15	
/13	Масло сливочное порц.	15	0.12	10.88	0.20	102.43	0.06	0.03	0.36	0.00	65.76	156.00	33.00	0.75	
959/13	Кавяз с молоком	200	3.9	3.5	22.9	138	0.04	0.02	0	1.3	124	110	27	0.8	
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.294	0.170	1.725	2.550	509.510	719.650	131.900	4.190	
240/13	<b>ОБЕД</b>	620	21.745	31.718	85.838	691.869	0.294	0.170	1.725	2.550	509.510	719.650	131.900	4.190	
240/13	Суп-пюре картофельный с гречками	250/10	5.2	6.3	29.1	199.22	0.114	0.042	0.2	7.7	94.2	115.8	30.4	0.88	
608/13	Котлета из говядины	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.04	0.5	0	39	185	26	0.28	
688/13	Макаронные отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0	0.954	0.18	6.84	42.84	9.72	0.936	
/13	Помидор свежий	100/0.80	0.10	0.10	2.49	13.94	0.03	0.00	0.70	9.96	22.91	84.36	19.92	0.60	
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0	0.8	280	19	7	1.5	
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61	
930	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	930	37.717	25.550	153.530	995.364	0.405	0.082	3.641	18.640	470.698	557.101	111.540	5.804	
1550	<b>ЗАВТРАК</b>	59.462	57.267	239.368	1687.233	686.98	0.322	0.22	2.36	6.2025	678.0175	531.5475	76.2125	1.808	
<b>2 ВТОРНИК</b>															
Пищевые вещества															
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
25	6.50	6.75	0.00	87.50	0.10	0.00	1.00	0.41	45.84	20.84	1.46	0.10			
469/13	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	347	38	0.1	
958/13	Сыр порц	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1	
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39	
/13	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.54	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118	
535	<b>ОБЕД</b>	38.21	23.63	79.8	686.98	0.322	0.22	2.36	6.2025	678.0175	531.5475	76.2125	1.808		
Минеральные вещества															
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
250/5	4.65	4.75	10.075	101.75	0.02225	0	1.3	0.575	14.575	59.65	15.3	0.815			
636/13	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	8.14	8.4	137	0.052	0.026	0.39	44.2	133.9	27.3	0.195			
684/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.162	0.054	0.18	6.12	46.8	102.6	34.2	1.26	
944/13	Чай с сахаром, лимон	200/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0	0.8	14.2	4	2	0.4	
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	100/0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61	
963	<b>ЗАВТРАК</b>	24.209	22.010	95.893	676.687	0.368	0.080	3.859	19.656	170.505	494.876	117.283	4.879		
1498	<b>ОБЕД</b>	62.419	45.640	175.693	1363.667	0.690	0.300	6.219	25.859	848.522	1026.424	193.495	6.687		
<b>3 СРЕДА</b>															
Пищевые вещества															
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
109/18	Суп харчо с говядиной	250/5	4.65	4.75	10.075	101.75	0.02225	0	1.3	0.575	14.575	59.65	15.3	0.815	
636/13	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	8.14	8.4	137	0.052	0.026	0.39	44.2	133.9	27.3	0.195			
684/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.162	0.054	0.18	6.12	46.8	102.6	34.2	1.26	
944/13	Чай с сахаром, лимон	200/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0	0.8	14.2	4	2	0.4	
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	100/0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61	
963	<b>ЗАВТРАК</b>	24.209	22.010	95.893	676.687	0.368	0.080	3.859	19.656	170.505	494.876	117.283	4.879		
1498	<b>ОБЕД</b>	62.419	45.640	175.693	1363.667	0.690	0.300	6.219	25.859	848.522	1026.424	193.495	6.687		
<b>3 СРЕДА</b>															
Минеральные вещества															
Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			

№ с/п	Наименование блюда	5 пятница												
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
1/13	Масло сливочное порц.	15	0.12	10.875	0.195	102.429	0.06	0.03	0.36	0	65.76	156	33	0.75
384/13	Каша пшеничная молочная	250/5	7.25	11.50	39.75	300.00	0.18	0.11	0.30	0.53	179.50	273.25	62.50	0.30
959/13	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	138	0.04	0.02	0	1.3	124	110	27	0.8
590/13	Пирожное	50	10.5	12.2	45	356	0.1	0.09	0.64	0	86	69	2.14	0.86
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39
		570	25.37	38.56	130.53	1005.87	0.45	0.25	1.33	1.83	469.76	668.65	141.54	4.10
<b>ОБЕД</b>														
187/13	Щи из свежей капусты с курицей сметаной	250/5	6.862	8.486	10	145.2	0.035	0	2.375	19.12	40.25	36.25	17.5	0.625
618/13	Тертая говядина с соусом	60/50	13.8	12.4	16.37	239	0.06	0.02	0.5	0.6	19	153	21	0.22
155/682	Рис отварной с овощами	150	2.94	4.56	18.12	125	0.12	0.427	0.045	10.21	38.85	87.3	34.95	1.395
/13	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	0.02	0	0	4	140	0	0	0.28
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.088	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61
		830	31.142	26.486	86.090	799.520	0.333	0.447	4.210	33.930	265.850	386.650	91.950	4.130
		1400	56.512	65.041	216.615	1805.389	0.785	0.692	5.540	35.755	735.610	1055.300	233.490	8.228

5 пятница														
№ с/п	Наименование блюда	4 четверг												
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
608/13	Биточки из говядины	60/50	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.04	0.5	0	39	185	26	0.84
679/13	Каша гречневая	180	10.476	12.42	76.68	320.4	0.108	0.036	0.156	4.308	31.97	70.44	22.26	2.80
942/13	Чай с сахаром	200	0.3	0	15.2	75	0	0	0	0.27	11	3	1	0.3
/13	Огурец свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39
		640	32.975	30.500	131.358	804.857	0.305	0.076	1.995	4.578	119.450	403.466	86.143	5.893
<b>ОБЕД</b>														
129/13	Рассольник Ленинградский с курой сметаной	250/5	7.862	8.686	20.1	192.2	0.09	0	2.35	6.72	15.5	63	26.25	0.925
308/18	Котлеты рыбные любительские	100	12.60	1.50	5.70	87.00	0.08	38.80	0.90	0.70	45.10	179.00	29.90	0.89
694/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.162	0.054	0.18	6.12	46.8	102.6	34.2	1.26
/13	Кисель с витаминами "Валетек"	180	0	0	16.56	66.6	0.009	0	0	18	99	0	0	1.08
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61
		805	30.782	18.946	103.380	709.720	0.439	38.854	4.720	31.540	234.150	454.700	108.850	5.765
		1445	63.757	49.446	234.738	1514.577	0.744	38.930	6.715	36.118	353.600	858.166	194.993	11.658

4 четверг														
№ сбр / год	Наименование блюда	Пищевые вещества										Минеральные вещества		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В-1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
/13	Помидор свежий	100	0.80	0.10	2.49	13.94	0.03	0.00	0.70	9.96	22.91	84.36	19.92	0.60
438/13	Омлет натуральный с маслом	150/10	15.95	21.545	2.8	288.6	0.08	0.26	0.6	0.4	106	213	16	0.2
958/13	Кофейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39
		510	22.7068	23.7246	55.49	525.984	0.2572	0.28	1.9572	11.85	269.408	447.7612	66.82	2.2876
<b>ОБЕД</b>														
170/13	Борщ с капустой и картоф. курой сметаной	250/5	6.872	10.126	13.29	163.2	0.05	0.1	1.53	10.3	41.93	48.81	22.65	1.01
591/13	Гуляш из говядины	50/50	13.9	6.5	4	132	0.058	0	0.058	1.08	14.2	179.2	25	0.267
679/13	Каша гречневая	180	10.476	12.42	76.68	320.4	0.108	0.036	0.156	4.308	31.97	70.44	22.26	0.804
/13	Напиток с витаминами "Валетек"	200	0	0	18.4	74	0.06	0.5	0	30	0	0	0	0
590/13	Пирожное	50	10.5	12.2	45	356	0.1	0.09	0.64	0	86	69	2.14	0.86
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61
		875	48.768	42.146	200.27	1252.32	0.494	0.726	3.484	51.688	215.65	528.37	102.55	4.911
		1385	71.475	65.871	255.760	1778.304	0.751	1.006	5.441	63.538	485.058	976.131	169.370	7.199
	всего обеды за 5 дней 1 недели		172.618	135.138	639.163	4433.611	2.039	40.189	19.915	155.454	1356.853	2421.697	532.173	25.489
	всего завтраки 5 дней 1 недели		141.007	148.127	483.010	3715.559	1.630	0.991	9.368	27.006	2046.145	2771.075	502.615	18.277

Примерное двухнедельное меню - 2 недели. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)  
 общеобразовательной школы № 1 "Г" города Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергич. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		Выход, г	г	г	г	г	г									
<b>2-ая неделя</b>																
<b>6 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
/13	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1		
384/13	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	7.3	10.93	25.25	204	0.072	0.08	0.58	0.52	149	241.8	32.8	0.92		
3/13	Сыр порц	25	6.50	6.75	0.00	87.50	0.10	0.00	1.00	0.41	45.84	20.84	1.46	0.10		
944/13	Чай с сахаром, лимон	200/8	0.3	0	15.2	60	0	0	0	0.8	14.2	4	2	0.4		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39		
		<b>588</b>	<b>22.70</b>	<b>21.36</b>	<b>71.63</b>	<b>547.94</b>	<b>0.28</b>	<b>0.10</b>	<b>2.22</b>	<b>2.33</b>	<b>342.54</b>	<b>418.04</b>	<b>67.16</b>	<b>2.91</b>		
<b>ОБЕД</b>																
187/13	Щи из свежей капусты с курицей, сметаной	250/5	6.862	8.486	10	145.2	0.035	0	2.375	19.12	40.25	36.25	17.5	0.625		
607/13	Шницель натуральный	100	19.6	33.4	10.2	421	0.35	0.075	0.125	0.675	103.25	185	35	1.7625		
685/13	Горох отварной с маслом	180	16.92	20.28	40.2	306	0.162	0.048	0.18	0	46.8	102.6	34.2	1.26		
/13	Коктейль с витаминами "Валетек"	200	0	0	18.4	74	0.01	0	0	20	110	0	0	1.2		
/13	Огурец свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61		
		925	50.721	63.106	122.698	1158.537	0.688	0.123	4.669	49.786	351.030	518.576	125.183	7.057		
		<b>1513</b>	<b>73.421</b>	<b>84.466</b>	<b>194.328</b>	<b>1706.477</b>	<b>0.964</b>	<b>0.223</b>	<b>6.889</b>	<b>52.119</b>	<b>693.567</b>	<b>936.614</b>	<b>192.345</b>	<b>9.967</b>		

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергич. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		Выход, г	г	г	г	г	г									
<b>7 ВТОРНИК</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
/13	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	17.84	45.54	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118		
1/13	Масло сливочное порц.	10	0.08	7.25	0.13	68.286	0.04	0.02	0.24	0	43.84	104	22	0.5		
469/13	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	474	347	38	0.1		
958/13	Кофейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20	3.6	0.48	22.68	109.44	0.074	0	0.64	0	14.5	60.4	16.9	1.39		
		<b>520</b>	<b>31.79</b>	<b>24.13</b>	<b>87.97</b>	<b>667.766</b>	<b>0.262</b>	<b>0.24</b>	<b>1.6</b>	<b>5.79</b>	<b>676.02</b>	<b>614.71</b>	<b>96.75</b>	<b>2.208</b>		
<b>ОБЕД</b>																
208/13	Суп с макаронными изделиями, курицей	250	7.262	9.486	15.7	178.2	0.105	0	1.375	6.5	15.25	63.5	24	0.95		
608/13	Быточки из говядины	50/50	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0.04	0.5	0	39	185	26	2.8		
694/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.162	0.054	0.18	6.12	46.8	102.6	34.2	1.26		
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0	0.8	280	19	7	1.5		
/13	Помидор свежий	100	0.80	0.10	2.49	13.94	0.03	0.00	0.70	9.96	22.91	84.36	19.92	0.60		
/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30	6.54	0.84	41.4	198.32	0.098	0	1.29	0	27.75	110.1	18.5	1.61		
		<b>820</b>	<b>36.78</b>	<b>35.85</b>	<b>124.91</b>	<b>966.06</b>	<b>0.50</b>	<b>0.09</b>	<b>4.04</b>	<b>23.38</b>	<b>431.71</b>	<b>564.56</b>	<b>129.62</b>	<b>8.72</b>		
		<b>1340</b>	<b>68.5688</b>	<b>59.9756</b>	<b>212.88</b>	<b>1633.83</b>	<b>0.7602</b>	<b>0.334</b>	<b>5.6422</b>	<b>29.17</b>	<b>1107.728</b>	<b>1179.2712</b>	<b>226.37</b>	<b>10.9256</b>		
<b>9 четверг</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
679/13	Каша гречневая	180	10.476	12.42	76.68	320.4	0.108	0.036	0.156	4.308	31.97	70.44	22.26	0.804		
/13	Огурец свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
149/13	Кура отварная	100	15.7	8.9	0.4	144	0.057	0.028	0.57	1.11	35.71	158.57	22.85	1.57		
959/13	Каша с молоком	200	3.9	3.5	22.9	138	0.04	0.02	0	1.3	124	110	27	0.8		

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В-1	А		Е	С	Са	Р	Мg	Fe		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20 630	3.6 34.475	0.48 25.400	22.68 125.158	109.44 725.857	0.074 0.312	0	0.64 2.065	0	14.5 229.160	60.4 484.036	16.9 108.993	1.39 5.163		
	<b>ОБЕД</b>															
204/13	Суп с рыбными консервами	250	5.36	7.36	16.2	153.6	0.1025	0.03	0.75	6.5	63.75	165.75	48.25	1.25		
253/13	Запеканка картофельная с мясом	150/20	11.1	10.2	21	221	0.158	0.0525	0.6	10.8	18.75	218.25	42	0.262		
1/3	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.4	0.008	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118			
590/13	Пирожное	50	10.5	12.2	45	356	0.1	0.09	0.03	0	86	69	2.14	0.86		
868/13	Компот из кураги	200	1.2	0	31.6	126	0	0	0.8	0	6	3	0.6	0.6		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30 860 1490	6.54 35.1 69.575	0.84 31 56.400	41.4 165 290.158	198.32 1100.46 1826.317	0.098 0.4665 0.779	0	1.29 2.67 4.735	0	27.75 365.93 595.090	110.1 582.41 1066.446	18.5 119.74 228.733	1.61 4.7 9.863		

8 среда

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В-1	А		Е	С	Са	Р	Мg	Fe		
1/3	<b>ЗАВТРАК</b>															
1/3	Помидор свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
1/3	Йогурт	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.02	0	0.6	119	91	14	0.1		
438/13	Омлет натуральный с маслом	150/10	15.95	21.545	2.8	268.6	0.08	0.26	0.6	0.4	106	213	16	0.2		
942/13	Чай с сахаром	200/15	0.3	0	15.2	75	0	0	0	0.27	86	22	11.73	0.02		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20 610	3.6 25.649	0.48 25.325	22.68 51.678	109.44 554.057	0.074 0.217	0	0.64 1.939	0	14.5 348.480	60.4 471.026	16.9 78.613	1.39 2.309		
	<b>ОБЕД</b>															
170/13	Борщ с капустой и картошкой, сметаной	250/5	6.872	10.126	13.29	163.2	0.05	0.1	1.53	10.3	41.93	48.81	22.65	1.01		
486/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	13.87	17.85	6.53	150	0.09	0.01	4.2	3.35	35	203	39	0.8		
682/13	Рис отварной	180	4.24	7.25	38.88	237.78	0.03	0.048	0.324	0	5.76	82.26	26.1	0.612		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30 200	6.54 1	0.84 0.2	41.4 0.2	198.32 92	0.098 0.02	0	1.29 0	0	27.75 140	110.1 0	18.5 0	1.61 0.28		
1/3	Сок фруктовый	875 1485	33.522 59.171	36.466 61.791	100.500 152.178	933.300 1487.357	0.308 0.525	0.158 0.438	7.344 9.283	21.650 32.911	390.440 738.920	444.170 915.196	106.250 184.863	4.592 6.901		

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В-1	А		Е	С	Са	Р	Мg	Fe		
3/13	<b>ЗАВТРАК</b>															
1/3	Сыр порц	25	6.50	6.75	0.00	87.50	0.10	0.00	1.00	0.41	45.84	20.84	1.46	0.10		
1/3	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45.4	0.008	0	0	3.7	17.68	13.31	5.85	0.118		
469/13	Запеканка из творога со стухнутым молоком	150/10	25.35	14.4	19.8	310.5	0.07	0.2	0.7	0.6	47.4	34.7	38	0.1		
958/13	Кофейный напиток	200	2.36	1.6	27.52	134	0.07	0.02	0.02	1.49	126	90	14	0.1		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	30/20 535	3.6 38.21	0.48 23.63	22.68 79.8	109.44 686.98	0.074 0.322	0	0.64 2.36	0	14.5 678.0175	60.4 531.5475	16.9 76.2125	1.39 1.808		
	<b>ОБЕД</b>															
124/18	Суп картофельный с фрикадельками	250	9.275	8.15	16.862	169.75	0.142	7.1	1.45	10.45	28.65	146.28	38.075	2.267		
592/13	Печень по-строгановски	100	19.95	11.55	8.25	216	0.285	8.7	1.2	1.5	37.5	340.5	19.5	7.2		
694/13	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.162	0.054	0.18	6.12	46.8	102.6	34.2	1.26		
868/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.01	0	0	0.8	280	19	7	1.5		
1/3	Огурец свежий	100	0.799	0.100	2.498	14.017	0.033	0.000	0.699	9.991	22.980	84.626	19.983	0.599		
1/3	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/30 925	6.54 40.944	0.84 28.560	41.4 120.030	198.32 887.687	0.098 0.730	0	1.29 4.819	0	27.75 443.680	110.1 803.106	18.5 137.258	1.61 14.436		
	<b>Итого за 5 дней 2 недели завтраки</b>	1460	79.154	52.190	199.830	1574.667	1.052	16.074	7.179	48.564	1121.697	1334.654	213.470	16.244		
	<b>Итого за 5 дней 2 недели обеды</b>		152.825	119.845	416.236	3182.599	1.390	0.924	10.185	42.296	2274.215	2519.358	427.730	14.399		
	<b>Итого за 2 недели</b>		168.506	164.817	509.538	5046.047	2.323	16.229	22.165	137.178	1644.608	2440.514	516.810	36.413		
	<b>Итого за 2 недели</b>		349.891	314.822	1049.373	8228.647	4.081	17.326	33.730	200.473	4257.003	5432.181	1045.780	53.902		

	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	313.625	283.265	1122.173	8149.169	3.669	41.180	29.282	182.460	3402.998	5192.772	1034.788	43.766
завтраки за 10 дней	293.832	267.972	899.246	6898.158	3.020	1.915	19.552	69.301	4320.360	5290.433	930.345	32.676	
обеда за 10 дней	341.125	299.955	1148.700	9479.658	4.362	56.418	42.080	292.632	3001.461	4862.211	1048.983	61.902	
<b>Всего 10-ти дневное меню</b>	<b>663.516</b>	<b>598.087</b>	<b>2171.546</b>	<b>16377.82</b>	<b>7.750</b>	<b>58.506</b>	<b>63.012</b>	<b>382.93</b>	<b>7660.00</b>	<b>10624.95</b>	<b>2080.57</b>	<b>97.67</b>	

Использованы документы:

- 1 Сборник технологических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления часть 2 2015г. дополнениями 2013 год, Уральский региональный центр питания.
- 2 СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (ООО "Издательство" Арий") 2013г.

В двухнедельном меню в питании детей используем обогащенные пищевые продукты- соль йодированная, хлеб «Селянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8», хлеб «Столичный» из смеси ржаной и пшеничной муки 1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах ведется витаминизация третьего блюда : используя Аскорбиновую кислоту, она входит в состав: Компота из кураги, Компота из смеси сухофруктов, Компота из изюма, Компота из черносливы; Сок фруктовый, напиток из шиповника, напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек».

Для приготовления блюд из свежих овощей используется урожай 2020 года. Овощи урожай прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки).